



L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA

La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

**Les secrets de l'Ayurvédā pour mieux
vivre avec la sclérose en plaques**



Les secrets de l'Ayurvéda pour mieux vivre avec la sclérose en plaques

Comprendre la sclérose en plaques

Clara : Aujourd'hui, on va aborder un sujet très complexe qui impacte beaucoup la qualité de vie des personnes en France : la **sclérose en plaques**. C'est une **maladie inflammatoire auto-immune** qui peut provoquer une multitude de symptômes et affecter considérablement le bien-être quotidien des personnes concernées. Il faut savoir qu'en France, il y a à peu près 5 000 personnes diagnostiquées par an, et il faut savoir qu'entre 3 et 4 de ces personnes sont des femmes.

Avant d'aller plus loin, Joyce, est-ce que vous pourriez nous expliquer peut-être comment l'Ayurvéda définit la **sclérose en plaques** et aussi quelles sont les principales causes selon cette médecine ancestrale ?

Joyce Villaume-Le Don : La **sclérose en plaques** est une maladie complexe. On rentre sur des choses qui demandent un approfondissement physiologique. La **sclérose en plaques**, c'est une maladie qu'on appelle **Siragata Vata**. Quand on a **Vata** dans quelque chose, ça veut dire que ce **dosha** va être primordial dans la physiopathologie.



Il existe différentes formes de **sclérose en plaques** :

- des **sclérose en plaques** qui sont assez **bénignes**, qui créent **des symptômes juste ponctuellement** et qui disparaissent ;
- des **sclérose en plaques** qui créent des **symptômes beaucoup plus importants** mais qui réussissent à être **stables** ;
- et on a des **scléroses en plaques** où c'est **progressif, avec un fort impact cognitif**. La personne est de plus en plus handicapée et finit par être en chaise roulante, sans même pouvoir encore écrire.

Il existe différentes formes, et à cause de ces différentes formes, la physiopathologie diffère.

Dans tous les cas, comme le dit le nom qu'on lui a donné, **Siragata Vata** :

- **gata Vata** veut dire « abîmé par **Vata** » ;
- **sira** ce sont « les nerfs », et on sait que c'est la **gaine de myéline** qui est attaquée par le système immunitaire.

Suivant la forme, les raisons et la physiopathologie derrière vont varier. C'est toujours **Vata** qui est aggravé. Une raison qu'on retrouve dans cette maladie qui fait que c'est une physiopathologie un peu complexe, c'est que **Vata** va être aggravé par l'accumulation de quelque chose d'autre dans le corps. Cela peut être aggravé par :

- l'accumulation d'un autre **dosha**, tel que **Pitta** ou **Kapha** ou les deux,



- par l'accumulation d'**Ama**. Ce sont, en simplifiant, des **toxines**.
- par des **tissus qui deviennent excédentaires**. On a 7 tissus et l'un de ces tissus peut être excédentaire et faire que **Vata** va y répondre en s'aggravant. **Vata** est responsable du système immunitaire et au lieu de faire fonctionner correctement le système nerveux, il va s'attaquer à la **gaine de myéline**. Le message nerveux va donc passer de moins en moins vite et de moins en moins bien, puisque la **gaine de myéline** optimise la communication entre les synapses et les neurones.

Notre système va répondre de cette manière-là, parce qu'il y a quelque chose qui se passe mal ailleurs dans le corps :

- soit on a développé un **terrain inflammatoire trop important**, et du coup le système immunitaire disjoncte ;
- soit le **corps est trop ankylosé** ;
- soit il y a une **intoxication trop importante** du corps à cause de notre **alimentation** ;
- soit on va avoir l'**accumulation d'un tissu qui est trop important**.

Le fait que le système immunitaire disjoncte va être une réponse à cela. Si on veut seulement traiter le système immunitaire, on ne va pas y arriver, parce qu'il faut en fait enlever la cause pour laquelle il a « disjoncté », c'est-à-dire fonctionné de manière complètement anormale.

C'est ce à quoi on va se focaliser quand on va traiter cette maladie en Ayurvéda. Il faut calmer la réaction immunitaire du corps, mais en même temps, si on veut que le système immunitaire se calme, puisqu'il répond à quelque chose qui le



stimule et qui l'a déséquilibré, il faut surtout qu'on enlève cette raison-là. Cela va être différent suivant les différentes formes de **sclérose en plaques**.

Les causes de la sclérose en plaques

Les causes physiques

Clara : Si le **dosha Vata** est présent dans la dénomination même de la maladie, c'est que ça donne une indication très claire sur les étapes à donner. On a vu qu'il y avait trois formes différentes de maladies. Est-ce qu'il y a des signes ou des symptômes spécifiques pour ces trois formes-là, selon l'Ayurvéda, ou est-ce que c'est plutôt généralisé ?

Joyce Villaume-Le Don : Avant, il faut que je vous donne les causes. Nous, ce qu'on va chercher, ce sont les raisons pour lesquelles il y a eu une telle accumulation de **terrains inflammatoires et ankylosants**. On se demande pourquoi le corps s'est à ce point dérégulé pour que le système immunitaire disjoncte. La médecine moderne a très peu de réponses à ce sujet-là. On a quelques pistes, mais on n'en a pas beaucoup plus, très honnêtement.

On a remarqué que certaines données génétiques sont favorisantes. Pour nous, la génétique, c'est ce qu'on va diffuser sous le terme de **constitution de naissance ou profil ayurvédique**. Les personnes ayant une constitution en Vata et Pitta souffrent beaucoup plus de cette pathologie ou ont un terrain plus favorable. On s'est rendu compte aussi que c'est une maladie avec **un facteur émotionnel très important** et que toutes les personnes qui ont des **scléroses en plaques** ont une très grosse colère non exprimée. On se demande si ce n'est pas une émotion que la personne retourne contre elle. On admet l'hypothèse que l'on retrouve en médecine moderne qu'il puisse y avoir un virus qui créent ce terrain inflammatoire, qui crée cette réponse immunitaire et qui



n'aurait pas été identifiée. Ce sont des hypothèses qu'on retrouve aujourd'hui en médecine moderne.

En ce qui concerne les symptômes, il y en a beaucoup. Globalement, c'est une maladie qui va toucher différents systèmes en simultanément. On va avoir des troubles :

- du **système musculaire** ;
- du **transit intestinal, d'évacuation, de la mixtion** ;
- des **organes sensoriels**, en particulier au niveau de la **vision** et des **yeux** ;
- **cognitifs**, sur la **mémoire**, sur la **concentration** ;
- d'**ordre sexuel**.

Dans chaque catégorie, on a encore des symptômes.

Les causes psychologiques

Clara : Pour les causes psychologiques, vous avez cité la gestion de la colère, mais est-ce qu'il y a peut-être d'autres choses sous-jacentes que les personnes devraient avoir en tête ?

Joyce Villaume-Le Don : En termes de psychologie, on s'est rendu compte que la **colère** n'est pas nécessairement ce qui se joue en profondeur. La colère,



une fois sur deux, c'est une émotion masquante d'une autre émotion. On préfère souvent ressentir de la colère parce que la colère ne vous rend pas vulnérable. Vous avez une forme de sentiment d'être actif, d'une certaine parfois même forme de puissance, et d'autres sentiments vous donnent l'impression d'une très grande vulnérabilité, et naturellement on évite de ressentir ces émotions-là. La colère peut être une émotion « écran ».

Ce qu'on retrouve dans le fond du processus psychologique, chez les personnes qui souffrent de cette maladie, c'est plutôt de **la peur**. Une peur viscérale d'être abandonné, ou qu'on laisse tomber cette personne-là. Le fait de se rendre dépendant de l'autre va être la solution trouvée comme une réponse inconsciente à ce phénomène de « *comme ça, je ne serai pas abandonné* ». Il faut savoir que la maladie amène tôt ou tard, sur 50% des scléroses en plaques, à une dépendance. Malheureusement, c'est un phénomène inconscient qui est extrêmement répandu dans les maladies neurodégénératives.

La personne sait que si elle devient dépendante de l'autre, il y aura toujours quelqu'un à côté. Ce sont des stratégies qui, malheureusement, fonctionnent. On voit des conjoints qui n'osent plus partir, qui s'occupent de leurs conjoints jusqu'à la fin, alors que si personne n'avait été en bonne santé, il y aurait sûrement eu une séparation.

Ce sont des phénomènes un peu durs à voir, mais qui sont importants à observer pour pouvoir les prévenir. Une trop forte dépendance affective peut amener à ce type de maladie-là. Dès qu'on voit que la personne n'arrive pas à être autonome de différentes manières, elles peuvent alors porter le flanc à ce type de maladie.

On va donc travailler à instaurer chez la personne le fait qu'elle soit capable de mener sa vie seule et d'assumer ses besoins. La plupart du temps, une



personne qui a une **sclérose en plaques** développée, ou même une **maladie neurodégénérative** pense que « *sans l'autre, elle ne peut pas* ». Elle va donc tout faire pour faire en sorte qu'il y ait quelqu'un autour.

Conseils sur le régime alimentaire

Clara : Comme vous l'avez cité, la **sclérose en plaques** est une maladie auto-immune inflammatoire. On peut aussi se demander s'il y a peut-être des conseils alimentaires particuliers pour réduire cette inflammation dans le corps, et en particulier s'il y a peut-être un régime alimentaire ayurvédique qui peut aider à gérer les symptômes.

Joyce Villaume-Le Don : A chaque fois qu'une personne vient pour traiter une **sclérose en plaques**, il faut qu'on diagnostique à nouveau les causes derrière. L'alimentation va ensuite s'aligner sur ce qui s'est accumulé dans le corps. Est-ce que c'est **Pitta** qui s'est fortement accumulée dans le corps et qui fait que **Vata** a disjoncté ? Est-ce que c'est **Kapha** ? Est-ce qu'il y a beaucoup d'**Ama** dans le corps ? Est-ce que c'est un **Dhatu** ? En fonction de ça, je vais aligner l'alimentation. Il faut rappeler que c'est une maladie grave. Les gens viennent de plus en plus en prévention quand ils commencent à avoir des symptômes. C'est une maladie qui, une fois sur deux, est très développée quand la personne arrive, donc pour moi l'alimentation va jouer dans ce cas-là un rôle plus mineur.

Je vais moins m'appesantir là-dessus parce que je sais qu'on n'aura pas énormément d'amélioration par de l'alimentation vu la gravité de la maladie. Néanmoins, il y a des aliments qu'on va conseiller comme :



- la consommation de **ghee**. C'est une excellente matière grasse qui va régénérer la **gaine de myéline** et calmer **Vata** qui attaque la **gaine de myéline**. C'est **Vata** qui ne fait pas son travail correctement.
- la consommation d'**huile**. La matière grasse en général calme **Vata**. S'il est équilibré, il n'aura pas cet impact-là sur le système nerveux.
- la consommation de **lait**. Le lait calme non seulement **Vata**, mais aussi un excellent nutritif cérébral. On a vu qu'on a beaucoup de symptômes cérébraux et cognitifs. Si l'on voit que la personne est ankylosée alors, il y a deux cas de figure :
 - Soit c'est un corps trop ankylosé qui a donné lieu au fait que le système immunitaire fonctionne mal. Dans ce cas, au lieu de bien nourrir la personne, on va plutôt **la faire jeûner et la mettre dans une sous-alimentation**.
 - Lorsque la **sclérose en plaques** est bien installée, il faut quand même imaginer que la personne va perdre ses facultés les unes après les autres, et donc la faculté de se mouvoir. Le **feu digestif** d'une personne en chaise roulante est nécessairement faible, même si ce n'est pas la cause de la maladie. On va donc donner de l'**eau de riz**, et en particulier le soir à la personne, pour que le corps puisse se détoxifier et que la réponse immunitaire chute.

Clara : Pour l'**eau de riz**, ce sera après le repas, avant de se coucher ?

Joyce Villaume-Le Don : L'**eau de riz**, ce sera un repas en tant que tel. C'est un ou deux bols d'**eau de riz**, et on ne prend que ça le soir.



Clara : Est-ce qu'il y a des **huiles** en particulier à recommander ?

Joyce Villaume-Le Don : Non, là c'est le principe de la matière grasse qu'on applique. C'est le **ghee** qu'on va souvent recommander davantage. Toute forme de matière grasse est la bienvenue.

Les remèdes ayurvédiques

Les herbes de la pharmacopée ayurvédique

Clara : Est-ce que vous avez peut-être des herbes ou des remèdes ayurvédiques spécifiques à recommander ?

Joyce Villaume-Le Don : Encore une fois, ça va être au cas par cas, puisque dans cette maladie, il y a plusieurs maladies.

- Si le corps est ankylosé ou s'il y a des excès trop importants dans le corps, on va donner des décoctions de **vidanga**, en particulier dès le matin pour détoxifier l'organisme.
- Une formulation que j'utilise quasiment tout le temps, c'est **Dashamula Arishtam**. **Dashamula**, ce sont cinq racines qui calment **Vata** et qui ont été fermentées dans un alcool appelé **Arishtam**.

Posologie : on va en donner une à deux cuillères à soupe par jour, diluées dans la même quantité en eau.



- On va aussi donner notre fameuse **Guduchi** que j'utilise à toutes les sauces. C'est une plante qui est capable de transformer les tissus ankylosés du corps, donc de ce qu'on appelle **Rasa** : du plasma au tissu reproducteur, tout ce qui est gamètes, ovules, spermatozoïdes. Cela va agir jusqu'au tissu musculaire. Cela aide le corps à relancer son métabolisme et à enlever dans les tissus ce qui est malsain. Comme on a besoin de **régénération** et de **détoxification**, la **Guduchi** va être la bienvenue. C'est une plante qu'on peut prendre tous les jours parce que ça **favorise le métabolisme**, ça favorise une **bonne digestion**, c'est très **bon pour le cerveau**, c'est **bon pour les cheveux**, c'est **bon pour les os**. Dans de rares cas, lorsque des personnes ont de très grosses aggravations de **Vata** dans le système digestif, il y a des mauvaises réactions à cette plante.

Posologie : on peut prendre jusqu'à 6 grammes par jour et ce, sur le long terme.

- Je vais donner aussi du **Kapikacchu**. C'est une plante qui est surtout connue comme étant un **anti-parkinsonien**. Avant de l'utiliser pour Parkinson, parce qu'elle contient de la **dopamine**, je l'utilisais contre la **dépression**. Cela marche super bien parce que ça stabilise vraiment l'humeur. Une personne atteinte de **sclérose en plaques** se sent mal émotionnellement ou de manière cognitive. Si la **sclérose en plaques** est là depuis un certain temps, il y a souvent une **dépression**. C'est pour soutenir le moral que je vais donner du **Kapikacchu**.

Posologie : on prend jusqu'à 6 grammes par jour pour un adulte de 70 kilos. **On ne dépasse jamais 6 grammes.**

- On a un mélange appelé **Triphala**, qui est composé de trois fruits. C'est excellent pour régénérer correctement les muscles et en même temps, c'est un **laxatif naturel** puisque le transit a tendance à être perturbé.



- On a également l'**Amalaki**, qui est un fruit qui contient beaucoup de **vitamine C**, ce qui va favoriser le métabolisme en général.

Voici donc mon petit kit. Bien sûr, je dois faire, pour chaque cas, des mélanges particuliers. Est-ce que c'est **Pitta** qui s'est fortement aggravée et qui a fait disjoncter le système immunitaire ? Est-ce que c'est **Kapha** ? Etc. On doit se poser beaucoup de questions avant de pouvoir agir pertinemment.

Le yoga et le pranayama

Clara : Est-ce que vous avez peut-être aussi éventuellement des exercices de **yoga** ou de **pranayama** bénéfiques pour les personnes atteintes ?

Joyce Villaume-Le Don : Soit la maladie arrive en crise, soit la personne est tout le temps dans sa maladie. Les crises arrivent souvent pour des raisons émotionnelles. Pour cette maladie-là, dans 50% des cas, la personne est en chaise roulante et elle peut avoir même des difficultés à bouger ses mains. Dans ces cas-là, je ne vais ni lui faire faire du **yoga**, ni lui faire faire du **pranayama**.

Dans les autres cas, je vais plutôt travailler sur les **causes psychologiques** que de donner quelque chose en dehors des crises. Pendant la crise, la personne atteinte ne sera pas en capacité de faire du **yoga** ou du **pranayama**. Pour cette maladie, je ne travaille pas vraiment avec le **yoga** et le **pranayama**, bien que le fait de faire du **pranayama**, en particulier **Anulom Vilom**, qui est la respiration alternée des deux narines, peut quotidiennement aider à prévenir cette aggravation. Le **pranayama** a un impact sur le métabolisme et le système immunitaire.



Nasya, pour préserver les fonctions cognitives

Clara : Comme vous l'avez cité, les fonctions cognitives pouvaient être sacrément atteintes avec cette maladie. Est-ce que, justement, l'Ayurveda peut apporter des solutions spécifiques pour préserver les fonctions cognitives ?

Joyce Villaume-Le Don : Pour préserver les fonctions cognitives, à la fois en traitement et en anticipation, on peut conseiller **Nasya**. Cela fait partie de la routine de vie ayurvédique, appelée **Dinacharya**.

J'insiste souvent sur le fait que pratiquer la **Dinacharya** est une réelle prévention des maladies. En ce qui concerne **Nasya**, il s'agit de mettre des gouttes, souvent de **ghee**, d'**huile de sésame** ou d'autres substances médicalisées, tous les jours dans la cavité nasale. Cela a une tendance à favoriser les fonctions cognitives. En prévention, on peut faire ça et aussi en guérison, et en particulier avec une substance qu'on appelle le **Brahmi Ghee**. **Brahmi** c'est une plante qui est excellente pour le cerveau et qui est utilisée sous forme de matière grasse. Elle nourrit le cerveau, stabilise le mental et favorise une meilleure concentration, plus de calme intérieur, etc.

Autres traitements ayurvédiques

Clara : Est-ce qu'il y a éventuellement d'autres traitements ayurvédiques qui peuvent contribuer à la gestion de cette maladie ?

Joyce Villaume-Le Don : Comme pour beaucoup de maladies, on va pratiquer le **panchakarma**. On peut soit pratiquer cela entre les crises, soit si la personne est en capacité de façon générale. En prévention, c'est aussi très bien. Si la personne est en capacité, on va faire ce qu'on appelle un **virechana**, c'est-à-dire une **purgation**. Cela a tendance à décharger le système nerveux et plus encore si c'est lié à une aggravation de **Pitta**.



On peut aussi faire des **lavements**. C'est toute une science de savoir donner une décoction, ensuite de stabiliser le corps, de donner tel type de décoction, etc. C'est quelque chose qui peut durer de huit jours à un mois, suivant les cures qu'on donne.

On va faire des **massages tous les jours avec de l'huile de camphre**. Dans le cas de la **sclérose en plaques**, on a un problème de **Vata**, on peut avoir un problème du système nerveux qu'on appelle **sira**, et on peut avoir un problème avec un autre **dosha** ou un autre tissu qui s'est accumulé. Pour nous, on essaie de ne pas avoir d'effet secondaire. Il faut qu'on prenne tout en considération et pas juste se focaliser sur le symptôme. On masse donc avec de **l'huile de camphre**, qui est bonne pour tout. Comme ça, on est sûr que tout va bien.

On va faire autre chose qu'on appelle **Pinda Swedhana**. Ce sont des **tampons de riz trempés dans du lait**. Le **lait**, parfois, contient des plantes qui vont renforcer les muscles et être très calmants aussi pour la personne. Le **riz** a une capacité d'absorption, on le met dans du **lait**, et ensuite, on passe ces tampons chauds ou ces pochons chauds sur le corps de la personne, ce qui est très calmant et qui est nourrissant pour la masse musculaire, et très calmant d'un point de vue nerveux.

Les cas de réussite de traitement

Clara : Est-ce que vous avez éventuellement aussi des cas de patients que vous avez reçus qui ont vu leurs symptômes diminuer après les traitements ayurvédiques que vous avez conseillés ?



Joyce Villaume-Le Don : Quand je suis revenue d'Inde, je me suis focalisée sur les **maladies neurodégénératives**. La **sclérose en plaques** en fait partie, donc j'ai eu un certain nombre de personnes souffrant de ces maladies-là.

Suivant les formes, ce n'est pas tout à fait le même challenge, et notamment la réponse à **Pinda Swedhana**. Dans certains cas, la psychologie ne tient pas, la personne ne marche plus, la personne a beaucoup de colère, la personne ne digère pas, elle a du mal à aller à la selle, elle a d'autres problèmes d'infection : on a énormément de choses à traiter. Dans ces cas-là, il faut déjà trouver comment on améliore la situation. J'ai eu un cas où les tampons avaient beaucoup calmé la personne.

Comme on a beaucoup de symptômes, c'est pour ça que je n'ai pas voulu tout vous lister parce qu'on ne peut pas agir de manière symptomatique. Il faut donc trouver un soin qui va tout impacter, et **Pinda Swedhana** avait très bien marché pour cette personne. Il s'agissait de quelqu'un qui m'a consulté très tard, après des années de maladie. Au départ vous pouvez cacher ou ignorer la maladie mais c'est vraiment la dernière chose à faire, puisque plus vous perdez du temps, moins on peut stabiliser la maladie.

Il y a aussi des cas, dans des formes moins graves, et pas seulement en médecine ayurvédique, où la **sclérose en plaques** s'est totalement arrêtée. Elle s'est arrêtée avec des traitements, mais elle s'est aussi arrêtée parce que la personne a réaligné son mode de vie. Elle a changé de travail, elle est devenue guide de montagne, etc. On était sur quelque chose de rémittent, donc quelque chose où les symptômes se développent et après laissent une fragilité chez la personne mais se résorbent partiellement. La personne a arrêté d'avoir des crises et était en capacité de pouvoir être guide de montagne. C'est bien de s'occuper de la **sclérose en plaques** dès qu'on a des symptômes car plus on s'en occupe rapidement et plus on peut avoir un résultat qui peut aller jusqu'à la guérison.



L'importance de prendre soin de l'émotionnel

Clara : Ce qui est un fabuleux message d'espoir pour cette maladie en tout cas. Est-ce que vous avez de façon générale peut-être quelques conseils de vie à donner aux personnes pour améliorer leur quotidien sur différents plans ?

Joyce Villaume-Le Don : Sur cette maladie, le plus important, c'est de gérer son émotionnel. C'est un aspect fondamental de la **sclérose en plaques**, plus encore que l'alimentation ou d'autres facteurs. Sur la plupart des personnes que j'ai connues ayant cette maladie-là, il y a une colère tellement refoulée, quasiment une haine qui s'est retournée contre soi, ce qui aboutit à une haine de soi, sur les cas les plus graves bien sûr.

Il faut donc apprendre à s'écouter. Cela ne signifie pas « j'ai envie de faire ça ou ça », c'est écouter ce que notre corps nous dit, ce que notre émotionnel nous dit. Pour les personnes qui ont de la colère, il faut réussir à pardonner et surtout à se pardonner. Tant que la charge émotionnelle très forte est présente, les capacités de résilience de la personne sont extrêmement affectées. Il y a tout un pan émotionnel qui est à voir, à gérer et à laisser circuler, puisque c'est le but d'une émotion. Il faut donc avoir ce qu'on appelle une **hygiène émotionnelle**.

Clara : On a fait un beau tour d'horizon pour cette problématique-là, en accentuant vraiment le fait de prendre soin de son corps émotionnel, pas seulement de son corps physique. Je vous remercie beaucoup, Joyce, pour ce partage aujourd'hui.



Message important

L'Ayurvédā est une médecine personnalisée qui s'adapte à chaque profil et aux déséquilibres de chacun. **Demandez toujours à votre médecin ou à votre praticien spécialisé avant de commencer un nouveau protocole.**